

Analiza szczegółów i dostrzeganie całości

dr n. med. Sławomir Murawiec
prof. dr hab. Piotr Tryjanowski

Zeszyt ćwiczeń na podstawie sylwetek ptaków
Rysunki: Katarzyna Skakuj

Analiza szczegółów i dostrzeganie całości

dr n. med. Sławomir Murawiec
prof. dr hab. Piotr Tryjanowski

Rysunki: Katarzyna Skakuj

Ptaki żyją wokół nas. Spotkać je możemy dosłownie wszędzie. W lesie i w parku, na wsi i w mieście, nad rzeką i nad jeziorem, na morzu i na lądzie. I oczywiście w powietrzu. Majestatycznie przelatują. Tworzą piękno tego świata. Fruwają, śpiewają, skaczą. Po prostu są. Cieszą nasze oczy i uszy. Kolorami i dźwiękami. Zachęcają do tego, by właśnie dla nich wyjść na świeże powietrze. Po to by je obserwować, podziwiać, pomagać. Czasem nawet przywabiamy ptaki blisko do siebie. Wywieszamy niesoloną słoninę, kule smalcu z nasionami, a nawet budujemy specjalne karmniki. Wytwarzamy więź, przyjmujemy odpowiedzialność za ptasi los. Przecież to one stanowią fantastyczny element otaczającej nas przyrody. Być może nawet najpiękniejszy.

Poczatkującym czasami trudno wypatrzyć ich subtelne ruchy w koronach drzew. Trzeba nie lada wysiłku by je dostrzec. Łatwiej usłyszeć, lecz *cipp-cipp,* czy *ble-ble,* to dźwięki, które podpowiadają niewiele. Na szczęście bywają też zupełnie blisko, zrywając się niemal spod nóg. Częściej do ich dokładniejszego obejrzenia potrzebujemy lornetki. Jednak jedno jest pewne. Ich podglądanie to frajda dla naszego mózgu. Przynosi odpoczynek i wytchnienie od spraw codziennych; przenosi nas w inny wymiar. Ptaki są takie zagadkowe. Małe i duże. Czarno-białe, szare i bajecznie kolorowe. Ciche i hałaśliwe. Lubiące spokojne spacery i wysokie loty. Każdy znajdzie tego jedynego, ulubionego. Należy je jednak poznać i nazwać. Choćby te występujące najbliżej nas. Czasami na wyciągnięcie ręki.

Kochamy to co znamy. Chcemy w tym poznaniu pomóc. Szybko dzieje się tak, że rozpoznawanie gatunków ptaków wciąga bardziej niż rozwiązywanie krzyżówek albo śledzenie seriali. Historię pisze samo życie.

Dr n. med. Sławomir Murawiec
Prof. dr. hab. Piotr Tryjanowski

Droga Czytelniczko,
Drogi Czytelniku,

Oddajemy do Twoich rąk nowatorski zeszyt ćwiczeń. Przygotowaliśmy go aby umożliwić Tobie ćwiczenie funkcji poznawczych – a więc, Twojej uwagi, koncentracji, różnych rodzajów pamięci – poprzez porównywanie szczegółów, ich analizowanie i wyciąganie wniosków.

Ten zeszyt ćwiczeń umysłowych jest oparty na analizie różnic barw i kształtów różnych gatunków ptaków występujących w naszym otoczeniu. Istnieje na świecie wiele programów pomocy w zakresie ćwiczeń funkcji poznawczych u osób z różnymi problemami natury psychicznej. Oparte są one najczęściej na wykonywaniu ćwiczeń na kartce papieru lub na ekranie komputera. Nasz zeszyt oferuje całkiem inną możliwość. Jest on oparty na uważnej obserwacji ptaków, a więc istot występujących naturalnie w przyrodzie tuż obok nas.

Może być zatem wykorzystany praktycznie – na spacerze w parku, w lesie, na łące, a nawet podczas spaceru ulicami miasta lub obserwacji z okien mieszkania. Rozpoznawanie gatunków ptaków może dostarczyć wtedy wiele radości i satysfakcji.

Najważniejszym jednak celem tego zeszytu ćwiczeń jest wspomaganie Twojej sprawności umysłowej. To ćwiczenie wielu elementów, które składają się na sprawność umysłu, co może być bardzo przydatne dla Ciebie w codziennym życiu. Jeśli nauczysz się zwracać uwagę na najważniejsze szczegóły, łączyć je ze sobą i wyciągać trafne wnioski – może to pomóc w wielu sytuacjach, z którymi stykasz się na co dzień.

Może pomóc w:

W odróżnianiu co jest istotne, a co nieistotne. W zwracaniu uwagi na to na co trzeba zwrócić uwagę, a pomijaniu tego co nie ma znaczenia.

W wyciąganiu ostatecznych wniosków na podstawie wzięcia pod uwagę dostatecznie dużej ilości informacji. W tym, aby nie wyciągać ostatecznych wniosków, gdy informacji jest zbyt mało.

W przywoływaniu tego co zapamiętałeś wcześniej i porównywaniu tego z tym, co widzisz w tej chwili.

W uczeniu się na podstawie wielu rodzajów informacji, na przykład wzrokowych i słuchowych. W zestawianiu ze sobą wielu rodzajów informacji, w ich łączeniu i ogólnym rozumieniu.

To wszystko może być użyteczne dla Ciebie, zarówno w wypełnianiu jakiegoś urzędowego dokumentu jak i w rozumieniu tego co dzieje się między Tobą a innymi ludźmi.

Jak korzystać z tego zeszytu ćwiczeń?

Na rysunkach zestawiliśmy ze sobą gatunki ptaków o zbliżonym wyglądzie. Na przykład dwa gatunki wróbli albo dwa gatunki sikor.

Wszystkie prezentowane w tym zeszycie ptaki powszechnie występują w naszym otoczeniu, nie ma w tym zeszycie żadnych gatunków rzadkich czy pochodzących z innych stref geograficznych. Na pewno widziałeś te ptaki w swoim otoczeniu. Ale czy potrafisz je od siebie odróżnić? Czy wiesz, jak się nazywają?

Pierwszy etap polega więc na uważnym porównaniu obu zestawionych ze sobą gatunków ptaków.
Według wskazówek zawartych przy rysunkach postaraj się znaleźć różnice.

- **Zwróć uwagę** czy ptaki są tej samej wielkości, czy różnią się wielkością.

- **Zwróć uwagę** na charakterystyczną postawę ciała. Na przykład czy ptak stoi bardziej wyprostowany, czy bardziej pochylony, jak umieszczona jest jego głowa w stosunku do tułowia.

- **Zwróć uwagę** na barwy ptaka – czy ptaki różnią się ogólnie ubarwieniem i jakimiś kolorami w określonym miejscu (na głowie, tułowiu, ogonie). Czy ma plamy barwne w określonym miejscu, których nie ma drugi ptak narysowany w tej samej parze.



Zwróć uwagę na szczególne cechy upierzenia – określone kropki, kreski, prążki, wzory na upierzeniu. Albo czy linie wzdłuż jakich układają się określone kolory mają przebieg poprzeczny czy podłużny.

W tych wszystkich zadaniach pomocne będą uwagi umieszczone przy rysunkach każdej pary ptaków.

Postaraj się zapamiętać te wszystkie informacje.

Drugim etapem ćwiczenia może być sprawdzanie zapamiętanej wiedzy. Patrząc na same rysunki spróbuj przypomnieć sobie nazwę gatunku ptaka.

Jeśli zrobisz to po pewnym czasie (na przykład po kilku dniach) takie ćwiczenie pomoże Ci w przywoływaniu zasobów pamięci długoterminowej (trwałej). Czy będziesz pamiętał szczegóły, na podstawie których dokonujesz rozróżniania gatunków? Nie tylko samo miejsce ptaka w tym zeszycie ćwiczeń, ale także na czym polegają różnice pomiędzy oboma narysowanymi ptakami.

Etap trzeci – praktyczny

Najciekawszy rezultat zapoznania się z tym zeszytem ćwiczeń możesz uzyskać wybierając się na spacer albo obserwując ptaki przez okno. Czy potrafisz rozpoznać gatunki, które są tu pokazane w naturze?

Ptaki w naszym zeszycie ćwiczeń są przedstawione w sposób bardzo czytelny, tak aby wszystko wyraźnie było widoczne. Jednak w naturalnym środowisku ptaki poruszają się, czasami pojawiają się tylko na chwilę i odlatują albo chowają się. Nie zawsze widać je w dobrym oświetleniu. Nie zawsze mamy czas przyjrzeć się i zobaczyć wszystkie szczegóły.

I to jest kolejny etap naszego ćwiczenia funkcji poznawczych.

W naturalnym środowisku, na spacerze, na ulicy, na łące, w parku lub w lesie musisz wiedzieć na co zwrócić uwagę rozpoznając gatunek ptaka.

Musisz zwrócić uwagę właśnie na te szczegóły, których nauczyłaś albo nauczyłeś się opanowując nasz zeszyt ćwiczeń.

Jakiej wielkości jest ptak. Jakie ma kolory? Czy ma ten charakterystyczny szczegół upierzenia, który pamiętasz, czy go nie ma?

Możesz wtedy wzbogacić swoją wiedzę o wsłuchanie się w głosy wydawane przez tego ptaka. Jeśli tak zrobisz Twoje uczenie się będzie jeszcze bogatsze – nie tylko będziesz wiedział, jak wygląda ptak, ale możesz też skojarzyć z wyglądem jego głos.
Możesz popatrzeć jak ptaki się zachowują. Czy przebywają samotnie czy w stadzie, w jakie interakcje wchodzą ze sobą? Żerują wspólnie czy podkradają sobie pokarm? W ten sposób będziesz miała/miał możliwość obserwowania różnych zachowań w życiu społecznym ptaków.

Wzbogacona lub wzbogacony o wiedzę z tego zeszytu ćwiczeń możesz wyruszyć w teren, będziesz mogła/mógł skorzystać z:

Obserwacji wzrokowej – zapamiętywania, analizowania, rozpoznawania, wyciągania wniosków.

Kojarzenia informacji słuchowej ze wzrokową.

Obserwacji życia społecznego ptaków i ich zwyczajów.

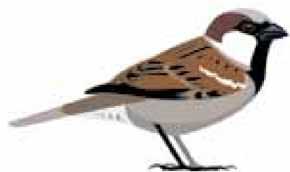
Zwrócenie uwagi, jak bardzo zmienne i ciekawe jest życie wokół nas – w różnych okresach roku ptaki wykazują rożne zachowania – możesz to dostrzec, wyciągnąć wnioski i wykorzystać tę wiedzę w swoim życiu.

Przedstawione w tym zeszycie ćwiczeń rysunki ptaków z towarzyszącymi opisami to nie atlas ptaków. Opisy zwracają uwagę na sposoby analizowania danych i wyciągania wniosków, na podstawie cech gatunkowych ptaków. To właśnie te cechy są podstawą do wykonywania ćwiczenia umysłowego. Dlatego naszego poradnika nie można utożsamiać z przewodnikiem terenowym, a raczej z łamigłówką. Atlasy ptaków i przewodniki terenowe stawiają przed sobą inne cele. Staramy się w tych opisach w sposób prosty podpowiedzieć na co

zwrócić uwagę. Który element rysunku ma znaczenie, czasami jest to znaczenie decydujące o właściwym rozpoznaniu. Czasami ten element musi być brany pod uwagę wspólnie z wieloma innymi. Co ważne - w niektórych okolicznościach jest to sylwetka ptaka, w innych jego barwy, a czasami jakiś charakterystyczny szczegół. Takie ćwiczenie może pomóc w nauczeniu się plastyczności myślenia. Nie można powiedzieć – zawsze patrz na głowę albo na skrzydła, albo tylko na brzuch. Można powiedzieć - patrz tam, gdzie znajdują się ważne wskazówki. Weź je pod uwagę jednocześnie z innymi cechami, które dostrzegasz. I dopiero wtedy decyduj – w tym wypadku o rozpoznaniu danego gatunku ptaka.

*Ptaki nazywane zwyczajowo **wróblami,** to tak naprawdę dwa odrębne gatunki. Czy potrafisz je odróżnić?*

Wróbel domowy i mazurek



Wróbel domowy



Mazurek



Zwróć uwagę na:

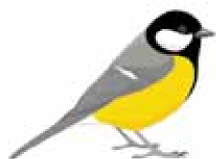
Szczegóły ubarwienia – u mazurka na policzku dostrzeżesz czarną plamkę. Wróbel domowy takiej plamki nie posiada.
Górną część głowy – u mazurka jest ona jednolicie brązowa, wróbel domowy ma głowę w kolorze szarym, a poniżej znajduje się brązowy pasek.

Uwaga - *u mazurka samiec i samica wyglądają tak samo. Natomiast samiec i samica wróbla domowego różnią się od siebie, samica jest bardziej szara. Żadna z płci nie ma czarnej plamki na policzku.*

Podsumowując: skoncentruj swoją uwagę na policzku ptaków które już znasz jako wróble. Jeśli dostrzeżesz czarną plamkę – to mazurek. Jeśli nie ma czarnej plamki – to wróbel domowy.

*Ptaki, które nazywamy **sikorami,** to tak naprawdę wiele różnych gatunków należących do rodziny sikor. Czy potrafisz odróżnić dwa najczęściej występujące gatunki?*

Sikora bogatka (bogatka) i sikora modra (czyli modraszka)



Sikora bogatka



Sikora modra



Zwróć uwagę na:

Kolory

Modraszka (sikora modra) ma na głowie i na skrzydłach kolor jasnoniebieski (modry). Taki kolor nie występuje u bogatki.
Bogatka to nasza największa sikora, ma duży biały policzek i czarną górną część głowy. Bogatka ma czarny pasek przebiegający przez środek ciała na klatce piersiowej i brzuchu, które mają kolor żółty.

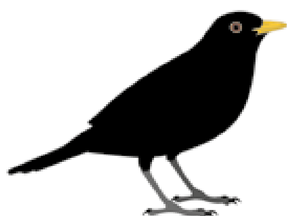
Szczegóły

Pasek na głowie – u modraszki przez środek głowy i przez oko przebiega czarny pasek.

Podsumowując: skoncentruj swoją uwagę na wielkości, kolorach, barwach i ich umiejscowieniu. Jeśli dostrzeżesz kolor jasnoniebieski (modry) na głowie i skrzydłach ptaka – to modraszka.

*Na trawniku dostrzegasz ciemne ptaki, które chodzą i poszukują pożywienia. Czy potrafisz odróżnić **kosa** i **szpaka**?*

Kos i szpak



Kos



Szpak



Zwróć uwagę na:

Ogólną kolorystykę
Występowanie plamek na tułowiu ptaka. Samiec kosa jest jednolicie czarny. Szpak ma jaśniejsze plamki na tułowiu.
Kontrast barw – całkowicie czarny kos ma jaskrawo żółty dziób. Tworzy to wyraźnie widoczny kontrast barwny. Ponieważ szpak ma liczne plamki na ciele kontrast nie jest tak wyraźny.

Uwaga – samica kosa jest brązowa i ma plamki na brzuchu, nie jest tak jednolicie czarna jak samiec. Kos podskakuje na trawniku, natomiast szpak energicznie chodzi.

Podsumowując: zwróć uwagę na tułów ptaka, czy widzisz plamki (kropki). Czy ptak jest jednolicie czarny?

Widzisz żółte i oliwkowe ptaki, które przylatują do karmnika? Czy potrafisz odróżnić jakie to gatunki, dostrzegając, że różnią się od siebie?

Czyż i dzwoniec



Czyż



Dzwoniec



Zwróć uwagę na:

Wielkość - czyż (czyżyk) jest ptakiem mniejszym od dzwońca.

Szczegóły
Układ kresek na tułowiu. Czy kreski mają przebieg poziomy czy pionowy? Dzwoniec ma wyraźnie widoczną żółtą kreskę przebiegającą wzdłuż krawędzi skrzydła. U czyża żółte kreski przebiegają w poprzek skrzydła.

Podsumowując: zwróć uwagę na układ kolorowych kresek na skrzydłach ptaka. Czy przebiegają one wzdłuż czy w poprzek?

Wszystkie te ptaki nazywane są zwyczajowo „wronami". A to aż trzy różne gatunki! Czy potrafisz odróżnić ***kawkę, gawrona*** *i* ***wronę****?*

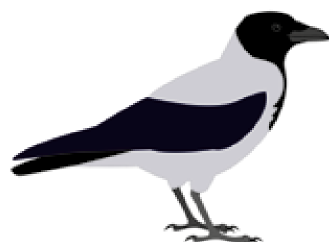
Kawka, gawron i wrona siwa



Kawka



Gawron



Wrona siwa

 **Zwróć uwagę na:**

Plamy barwne i ich ułożenie – jeśli ptak ma czarne skrzydła, ale ciemno-szarą głowę i brzuch - to kawka.

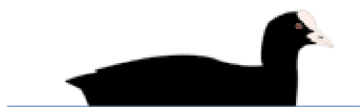
Jeśli jest cały czarny, ale ma jasno-szary dziób – to gawron.

Jeśli kolory ptaka są mieszaniną jasnej szarości i czerni - to wrona. Wrona ma czarną głowę i skrzydła, ale górne i dolne części ciała są szare.

Podsumowując: zwróć uwagę na to, że kolory czarny, ciemno-szary i jasno szary mogą tworzyć różne kompozycje barwne. Zwróć uwagę na kolor dzioba – u gawrona jest on jasny.

*Czy każdy ptak, który pływa po stawie lub jeziorze to kaczka? Nie każdy. Czy potrafisz odróżnić **kaczkę krzyżówkę** od **łyski**?*

Łyska i kaczka krzyżówka



Łyska



Kaczka krzyżówka



Zwróć uwagę na:

Ogólną kolorystykę ptaka. Łyska to ptak, którego całe ciało jest jednolicie czarne. Kaczka krzyżówka nie jest czarna. Samiec ma zieloną głowę, brązową pierś i szary tułów.

Szczegóły

Biały kolor nad dziobem ptaka – u łyski dostrzeżesz białe czoło, które jest jej cechą charakterystyczną.

Uwaga – *samiec i samica kaczki krzyżówki różnią się od siebie. Samica jest brązowa. W miesiącach jesiennych i zimowych samiec także upodabnia się do niej upierzeniem. Jednak w żadnej porze roku ani samiec, ani samica krzyżówki nie są czarne.*

Podsumowując: zwróć uwagę na odróżnienie kolorów i cech charakterystycznych dwóch ptaków pływających od siebie, nie wszystkie wyglądają tak samo. Jeśli zauważysz wśród nich czarne ptaki z białym czołem – to łyski, a nie kaczki.

***Dzięcioły** to ptaki, które najłatwiej dostrzec, kiedy usłyszymy charakterystyczny odgłos uderzeń dziobem w drzewo. Wiele gatunków dzięciołów ma charakterystyczne czarno-białe ubarwienie, ale różnią się od siebie i można wśród nich wyróżnić kilka gatunków . Czy potrafisz odróżnić gatunki dzięciołów?*



 **Zwróć uwagę na:**

Wielkość ptaka – dzięcioł duży jest nieco większy od dzięcioła średniego.

Szczegóły

Ubarwienie górnej części głowy ptaka, tak zwaną „czapeczkę". U dzięcioła średniego czerwona „czapeczka" obejmuje niemal całą głowę. Czerwona czapeczka dzięcioła dużego znajduje się w tylnej części głowy i jest wyraźnie mniejsza niż u dzięcioła średniego.

Intensywność barw

Intensywność czerwieni na brzuchu ptaka i obecność kresek. Dzięcioł duży ma jaskrawo czerwoną dolną część brzucha, natomiast u dzięcioła średniego czerwień jest mniej intensywna.

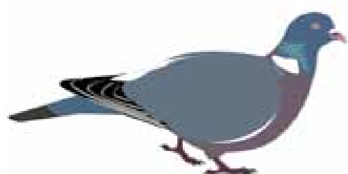
Dzięcioł średni ma kreski na brzuchu, których nie ma dzięcioł duży.

Uwaga: możesz napotkać także małego dzięcioła wielkości wróbla - dzięciołka.

Podsumowując: zwróć uwagę na wielkość ptaka. A także na określony zestaw szczegółów upierzenia: położenie czerwonej barwy na głowie, intensywność koloru na brzuchu ptaka, obecność lub brak kresek na brzuchu.

*Rodzina gołębi składa się z wielu gatunków o zróżnicowanym wyglądzie. Czy potrafisz odróżnić **grzywacza** od **sierpówki**?*

Grzywacz i sierpówka



Grzywacz



Sierpówka



Zwróć uwagę na:

Kolory
Grzywacz jest ptakiem, którego kolory to szarość, brąz i odcienie niebieskiego. Sierpówka ma kolor jednolicie beżowy.
Szczegóły
Grzywacz ma na boku szyi barwne plamy, najwyraźniej jest widoczna jego plama biała.
Sierpówka ma na karku, u nasady szyi czarną kreskę w kształcie sierpa.

Podsumowując: zwróć uwagę na ogólne wrażenie kolorystyki ptaka oraz na charakterystyczne cechy upierzenia.

*Czy wszystkie ptaki, które śmigają w powietrzu w pogoni za owadami to jaskółki? Nie. Czy potrafisz odróżnić **jaskółkę dymówkę** od **jerzyka**?*

Jaskółka dymówka i jerzyk



Jaskółka dymówka



Jerzyk

 **Zwróć uwagę na:**

Kolory
W upierzeniu jaskółki dymówki występują jasne plamy. Jerzyk ma czarne ubarwienie.
Szczegóły
Szczegół kolorystyczny – jaskółka dymówka ma rudawą plamkę na dolnej części głowy.
Szczegół budowy – ogon jaskółki dymówki jest szeroko rozwidlony na końcu w kształcie litery V.

Podsumowując: zwróć uwagę na barwy ptaka, na cechy charakterystyczne dotyczące zarówno szczegółów barwnych jak i kształtu ogona.

*Czy każdy ptak drapieżny to „orzeł" lub „jastrząb"? Częściej niż orła czy jastrzębia spotykamy **myszołowa** lub **pustułkę,** które także należą do ptaków drapieżnych.*

Myszołów i pustułka



Myszołów



Pustułka



Zwróć uwagę na:

Sylwetkę
Myszołów ma mocniejszą, krępą budowę, jest „grubszy" od pustułki. Pustułka jest ptakiem o bardziej wysmukłej sylwetce niż myszołów.
Kolory
Myszołów ma najczęściej kolory stanowiące różne odcienie brązu. Pustułka to ptak bardzo kolorowy. Jego plecy i skrzydła są rdzawobrązowe, końce skrzydeł i koniec ogona ciemne. Głowa szara a brzuch żółtawy.

Podsumowując: zwróć uwagę na całość sylwetki ptaka oraz różne elementy upierzenia, które mogą być bardziej jednolite barwnie jak u myszołowa, albo bardziej zróżnicowane kolorystycznie jak u pustułki.



Lundbeck Poland Sp.z o.o.
ul. Marszałkowska 142, 00-061 Warszawa,
tel. 22 626 93 00, fax 22 626 93 01, www.lundbeck.pl

PL-NPDEP-0003